

LEIÐ

MIDVIKUDAGUR 25. APRÍL 2018

Baðherbergi & heimili



Fagurlega skreyttir baðherbergisveggir, þaktir síðum úr Andrésar andar blöðum, mæta gestum á súkkulaðikaffihúsinu Fridu á Siglufirði. Veggirnir hafa vakið mikla athygli og eru mikið myndaðir. ➔4



Katrín Ísfeld innanhússarkitekt segir að fallegir, bjartir litir og góð lýsing verði aðalatriðin í nýjum baðherbergjum á næstunni. MYND/ERNIR

Fólki þarf að liða vel í umhverfi sínu

Katrín Ísfeld Guðmundsdóttir, innanhússarkitekt hjá Studio Ísfeld, hefur hannað gistiheimili, hótél og heimili. Hún hefur til dæmis hannað fjölmörg baðherbergi og segir að lýsingin skipti miklu máli. ➔2

ERTU Í
LEIT AÐ
DRAUMA-
STARFINU?



Finndu þitt starf á
atvinna.frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ IS Job.is

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Katrín Ísfeld segir að nokkur munur sé á að hanna baðherbergi fyrir heimili annars vegar eða hótél og gististaði hins vegar. „Á baðherbergjum á hótélum þarf ekki að taka tillit til skápa. Allar hirslur þurfa að vera opnar og sjáanlegar svo fólk gleymi ekki hlutum. Góð borðplata er nauðsynleg og opnar hillur. Í dag vilja flestir frekar sturtu en baðkar og það er voða mikið búið að fólk þurfi að standa í baðkarinu til að fara í sturtu,“ segir Katrín. „Við viljum ganga beint inn í sturtuna. Það á bæði við á hótélum og heimilum,“ bætir hún við. „Flestir vilja að flísarnar á gólfinu haldi áfram inn í sturtuna en þá þarf vissulega góð niðurföll. Oftast er hægt að koma þessu við en ekki alltaf.“

Ný baðherbergi eru afskaplega falleg og þau kosta mikið. „Lýsingin er stórt atriði í hönnuninni. Sterk halogenljós eru á útleid en þau voru ekki mjög þægileg þegar konur voru að mála sig eða karlar að raka sig. Vinsælast núna eru speglar með baklýsingu. Þeir gefa skemmtilega lýsingu. Auk þess er fólk með tvær til þrjár aðrar gerðir af lýsingu inni á baðherberginu,“ upplýsir Katrín þegar hún er spurð um það nýjasta í hönnun baðherbergja.

Sterkir og bjartir litir

Dökkir litir hafa verið vinsælir en Katrín segir að þeir séu að mildast. „Það má gjarnan vera sterkur og bjartur litur með gráum tónum. Dökkgrái liturinn sem hefur verið mjög vinsæll er að detta út fyrir fallegar og skemmtilega mynstradar flísar sem er það nýjasta úti í heimi. Einnig eru að koma á markaðinn háglans flísar í alls konar litum, grænbláum, súkkulaðiþrúnnum eða appelsínugulnum. Þá eru sömuleiðis að detta inn fallegir jarðlitir, dimmbláir, dökkvínrauðir eða grænbrúnir. Þetta eru dökkir en hreindir tónar. Það er gaman að brjóta upp baðherbergið með fallegum lit á hluta rýmisins.“

Flestir vilja sturtuklefa úr gleri

um þessar mundir. Á sumum hótélum erlendis hefur glerið verið svo vinsælt að allir veggir baðherbergisins eru úr gleri. Það eru ekki allir gestir sáttir við það fyrirkomulag. Katrín segir að baðherbergið þurfi að vera privat og þess vegna ætti ekki að hafa salerni með glerveggjum. „Ég myndi ekki mæla með því að hafa einungis glerveggi. Það má ekki alltaf bara fylgja tísku-straumum heldur þarf manneskjunnunni að liða vel í umhverfi sínu.“

Þá hefur einnig sést frístandandi baðkar í svefnherberginu eða á hótélherberginu. Katrín segir að frístandi baðkar sé skemmtileg nýbreytni inni á baðherberginu. „Þá er fólk bæði með baðkar og sturtu. Það er reyndar langþægilegast að henda sér í sturtu í stað þess að biða eftir að baðkarið fyllist af vatni. Þegar baðkarið er inni í svefnherberginu er það líklegast gert til að skapa rómantískt umhverfi,“ segir hún.

Fleiri baðherbergi

Katrín lærði innanhússarkitektúr í Bandaríkjunum en þar tíðkast að hafa baðherbergi í flestum svefnherbergjum hússins. „Sem betur fer er það að aukast hér á landi að það séu fleiri en eitt baðherbergi í íbúðinni. Þetta rými hússins er mikið notað og fólk geymir alls konar persónulega hluti á baðherberginu. Þess vegna finnst mér frábært þegar það eru að minnsta kosti tvö baðherbergi til staðar. Þá eru upphengd salerni til mikilla bóta, til dæmis fyrir allan þrífnað. Fólk hefur ekki jafnmikinn tíma og áður til þrifa. Þess vegna er vel hannað baðherbergi til mikilla bóta því það er auðveldara að halda því hreinu.“

Katrín segir að baðherbergið skipti öllu máli þegar fólk setur íbúðina sína á sölu. Fólk horfir á eldhús og bað. „Gömul og sjúkuð baðherbergi eru ekki aðlaðandi. Hins vegar er rétt að benda á að endurbætur sem gerðar eru á gömlum húsum ættu að vera í takt við bygginguna. Ég hef tekið í gegn nokkur baðherbergi í gömlum húsum sem hafa tekist mjög vel. Ég bjó lengi í Hollandi þar sem mörg hús eru mjög gömul. Þar heldur fólk í það gamla og ber virðingu fyrir því. Það er bannað að henda

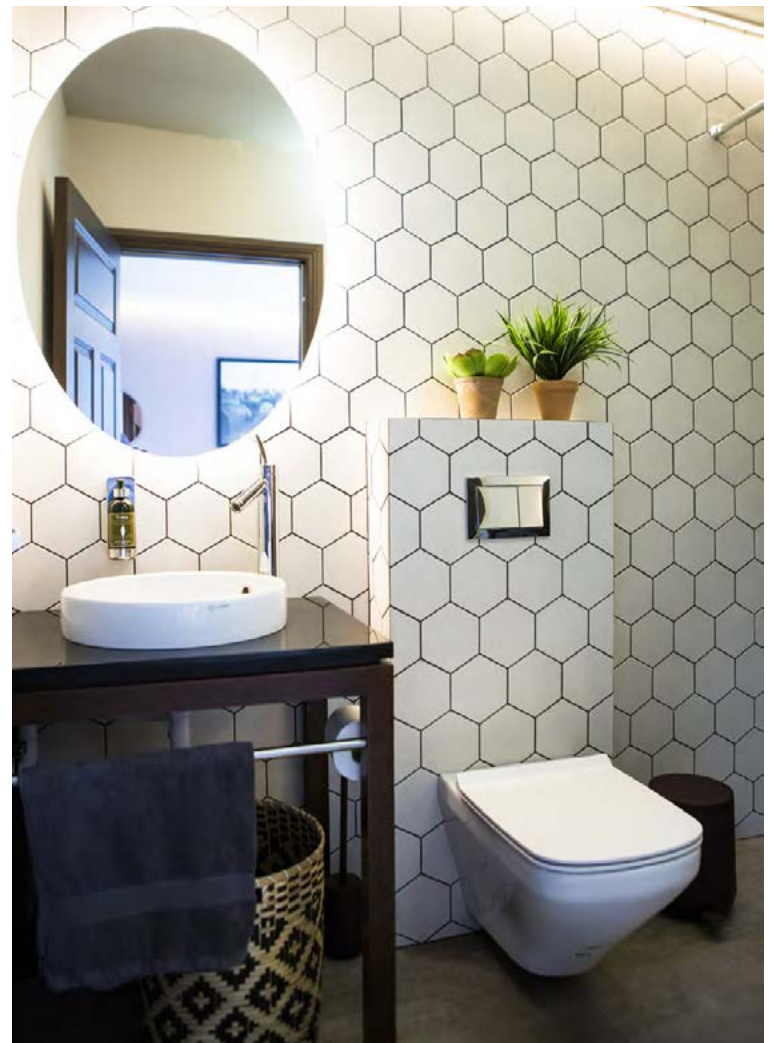


Katrín Ísfeld hefur hannað hótél og gistiheimili með góðum árangri. MYND/ERNIR

öllu út úr húsinu. Við Íslendingar erum dálítið nýjungagjarnir og viljum hafa allt nútímalegt. Gömul hús geta verið mjög falleg og það þarf að vanda til verks þegar þau eru tekin í gegn. Í gömlu húsi sem ég tók í gegn á Hverfisgötu notuðum við gamlar hurðir í borðstofuborð.“

Mætti huga að unga fólkinu

Katrín flutti aftur til Íslands árið 2006, korter í hrun, eins og hún segir. „Það var talsvert áfall á þeim tíma þar sem hér átti að vera gríðarleg uppsveifla á byggingamarkaðnum. Mér list hins vegar ekkert sérstaklega vel á húsnæðisleysi ungs fólks hér á landi í dag. Það er mikið byggt af hótélum og glæsiíbúðum en það er ekki á færi unga fólksins að kaupa þessar íbúðir. Það er sorgleg þróun að litlar íbúðir sem er verið að byggja séu á skuggalegu háu verði,“ segir Katrín sem vill sjá breytingu á markaðnum, ungu fólk í hag. Katrín er á Facebook sem Studio Ísfeld.



Fallegt baðherbergi sem Katrín hannaði hjá Freyju Guesthouse. MYND/ERNIR



nettoline
STYRKUR - ENDING - GÆÐI



BLÖNDUNARTÆKI
Við gerum þér hagstætt tilboð, bæði í innréttingu, spegla, vaska og blöndunartæki

HÁGÆÐA DANSKAR BAÐHERBERGISINNRETTINGAR



VIÐ HÖNNUM OG TEIKNUM



STURTUTÆKI



ÚRVAL INNRETTINGA



SPEGLAR OG LJÓS

OPÍÐ:

Mán. - fim. kl. 09 til 18
Föstudaga kl. 09 til 17
Laugardagar kl. 11 til 15



Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • friform.is



Nettoline fær 5 stjörnur frá dönskum gagnrýnendum



Háglans flísar í fallegum litatönnum eru það nýjasta fyrir árið 2018, að því er Katrín segir.



Fallegt baðherbergi sem Katrín hannaði þar sem litir fá að njóta sín.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigridur@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þóris Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 512 5338

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Elmar Hallgríms
Hallgrímsson

Sölumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 |
Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 |
Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 |

Nýr stíll!

LILLHOLMEN
veggljós 1.990,- /stk.
Ljósapera seld sér

NÝTT

31.950,-

GODMORGON speglaskápur

VOXNAN
blöndunartæki
11.950,-

13.950,-

KATTEVIK handlaug

NÝTT

28.950,-

GODMORGON vaskaskápur
B100cm Boröplata seld sér



Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingastaður opin 9:30-20:30 - IKEA.is



© Inter IKEA Systems B.V. 2018

Andrésblöðin í nýju hlutverki

Fagurlega skreyttir baðherbergisveggir, þaktir síðum úr Andrésar andar blöðum, mæta gestum á súkkulaðikaffihúsinu Fridu á Siglufirði. Veggirnir hafa vakið mikla athygli og eru mikið myndaðir.

Óhætt er að segja að mest mynduðu baðherbergisveggir Siglufjarðar, og sjálfsagt landsins, séu í súkkulaðikaffihúsinu Fridu en veggirnir þar eru þaktir síðum úr gömlum Andrésar andar blöðum. Súkkulaðikaffihúsið var opnað sumarið 2016 en það er listakonan Friða Björk Gylfadóttir sem setti það á fót. Hugmyndin kviknaði eftir að Friða missti vinnuna í banka árinu áður og í kjölfarið fékk eiginmaður hennar þá hugmynd að Friða ætti að sameina áhugamálin, sem eru að mála og búa til súkkulaði. „Atvinnutækifærin liggja ekki beint á lausu og biða eftir manni þegar komið er á minn aldur þannig að ég ákvað að slá til. Hér býð ég upp á úrval af heimagerðu konfekt, t.d. með mismunandi bjórfyllingu, gráðaostafyllingu, einn með sítrónu, einnig Captain Morgan mola, tvo sem innihalda kaffi, einn með chili og annan með hnetusmjöri svo ég nefni nokkra. Utan þess býð ég upp á ýmsar ljúffengar veitingar en hér snýst auðvitað allt um súkkulaði. Hér má fá t.d. súkkulaðiköku og vöflur með karamellu-súkkulaðisösu um helgar og að sjálfsögðu er boðið upp á heitt súkkulaði ásamt góðu kaffi. Viðskiptavinir geta líka keypt



Litfagrir og líflægir veggir baðherbergjanna vekja mikla athygli gesta.



Friða er búin að merkja sérstakan stað þar sem gestir geta tekið sjálfur.



Framúrskarandi fyrirtæki



SÉRLAUSNIR
FYRIR BAÐHERBERGIÐ



Ísland býður fjölbreytt úrval af gleri s.s. einangrunargleri, speglum, lökkuðu gleri og hertu gleri, t.d. í handrið, vegg, sturtur og borðplötur. Hafðu samband við sérfræðinga okkar og við finnum bestu lausnina fyrir þig.

SMÍÐJUVEGI 7 200 KÓPAVOGUR SÍMI 54 54 300 ISPAN.IS

Ísland
GLER OG SPEGLAR

Friða Björk Gylfadóttir, eigandi Fridu á Siglufirði. MYND/SIGURÐUR ÆGISSON



tilbúnar öskjur með molum eða valið sjálfir.“

Vakið mikla athygli

Veggir baðherbergjanna voru ljótir að hennar sögn en þar var áður gömul og léleg plötuklæðning sem var farin að losna frá veggnum. „Ég ólst upp við að lesa Andrésblöðin á koppnum svo það lá bara beinast við að reyna við þessa hugmynd. Blöðin eru enn í miklu upphaldi en þó er engin ein persóna í meira upphaldi en önnur. Það gekk vel að safna blöðum fyrir verkið og var útgefandi blaðanna hjálplegur þegar hann frétti út á hvað þetta gekk. Fyrst lakkaði ég veggina, lagði svo blöðin yfir og svo lakkaði ég aftur yfir. Veggirnir hafa svo sannarlega vakið athygli gesta og eru mikið myndaðir. Eg lét m.a. útbúa sérstakan stað á gólfinu þar sem gestir geta tekið sjálfu af sér með blöðin í bakgrunni.“

Stærri heimur opnast

Friða hefur um nokkurra ára skeið útbúið konfekt heima fyrir og gefið vinum og ættingjum um jóla og páska. „Þá vann ég eftir ýmsum uppskriftum hëðan og þaðan

Það gekk vel að safna blöðum fyrir verkið og var útgefandi blaðanna hjálplegur þegar hann frétti út á hvað þetta gekk.

Friða Björk Gylfadóttir

sem ég þróaði eftir eigin höfði á næstu árum. Þegar hugmyndin að súkkulaðikaffihúsinu kom fram ákvað ég að sækja súkkulaðiskóla í Belgíu. Óhætt er að segja að sú dvöl hafi verið algjört ævintýri en þar opnaðist enn stærri heimur fyrir mér. Þar kynntist ég alvöru græjum og lærði betri aðferðir við súkkulaðigerð. Ég opnaði svo 25. júní árið 2016 þannig að súkkulaðikaffihúsið mitt verður bráðum tveggja ára gamalt.“

Nánari upplýsingar um súkkulaðið má finna á Facebook (Frida Súkkulaðikaffihús) og bráðlega á www.frida.is.



Walk-in N

Stilhrein sturta.
Sturtubotn fánlegur í
mörgun stærðum og litum.
Sturtuveggur með væng,
8mm hert öryggisgler.

Opið virka daga frá 9 til 18
laugardaga 11 til 15
Ármúla 31 - Sími 588 7332

i-t.is



- fyrir þitt heimili

Baðherbergisskápurinn ætti að vera næstum því tómur

Margt af því sem geymt er inni á baðherbergi ætti alls ekki að vera þar. Hátt rakastig og sveiflukennt hitastig hefur ekki góð áhrif á snyrtivörur, ilmvötn, rafmagnstæki og skartgrip.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Gott er að fara reglulega yfir það sem er í baðherbergisskápnum og kanna hvort betra væri að geyma sumt af því sem þar leynist á öðrum stað. Farði og krem endist t.d. yfirleitt í 18-24 mánuði frá opnun ef það er geymt við kjöraðstæður en hátt rakastig og sveiflu á hitastigi geta stýtt þennan tíma. Það sama á við um lyf og ilmvatn og ýmislegt fleira.

Lyf í læstum skáp

Lyf ættu ekki að vera inni á baði vegna þess að þar er yfirleitt herra rakastig en í öðrum herbergjum. Betra er að geyma lyf í sérstökum lyfjaskáp sem hægt er að læsa og gæta þess að börn hafi ekki aðgang að honum. Lyfjaskapurinn ætti að vera á stað þar sem hitastigið er stöðugt og ekki mikil birta.

Skart í skúffu

Hitaveituvatnið á höfuðborgarsvæðinu er sérstaklega ríkt af brennisteini sem hefur þau áhrif að skart, sérstaklega silfur, verður svart og jafnvel matt. Þess vegna er ekki ráðlegt að geyma skart inni á baði og mikilvægt er að muna að taka það af sér áður en farið er í sturtu eða bað. Betra er að geyma skart á svölum og þurrum stað, t.d. í skúffum eða skápum. Vegna innbrotahrinu undanfarna mánaða er fólkí ráðið frá því að geyma skart inni í svefnherbergi heldur finna því annan stað, jafnvel bankahólf.



Farði þolir illa raka

Það ætti alls ekki að geyma farða inni á baði, hvort sem um er að ræða fljótandi farða, kókumeik eða púður. Þessar snyrtivörur þola ekki mikinn raka eða hita og endast verr ef þær eru geymdar í slíku umhverfi. Auðvitað er í lagi að nota þær inni á baði en þess á

milli finna þeim betri stað þar sem loftið er þurr.

Ilmvatn endist skemur

Sömu söguna er að segja um ilmvatn. Jafnvel þótt það sér freistandi að raða fallegum ilmvatnsglösum upp á smekklegan hátt til að skreyta baðherbergið ætti að



Sumar snyrtivörur eiga ekki heima inni á baði. Farða ætti að geyma á öðrum stað.

geyma þau annars staðar, nema þau séu hvort eð er orðin gömul og ónothæf. Hitasveiflur og mismunandi rakastig flýta fyrir því að ilmvatn skemmist og lyktin af því verður óbærileg.

Hárblásarinn í þurr loft

Raki og rafmagnstæki eiga ekki sérlega vel saman. Hátt rakastig fer illa með slík tæki til lengri tíma lítið og með tímanum geta þau einfaldlega skemmst af þeim völdum. Við kaup á t.d. hárbólara er því gott að skoða hvort hann þoli mikinn raka eða ekki.

Handklæði á annan stað

Auðvitað þurfa flestir að geyma handklæði og þvottapoka inni á baði en þess þarf að gæta þau séu

í stöðugri notkun svo þau dragi ekki í sig raka úr loftinu og fari einfaldlega að mygla. Gott er að hafa ekki stóran stafla af handklæðum inni á baði svo þau séu öll í notkun.

Pappír bylgjast

Freistandi er að geyma nokkrar bækur inni á baði til að grípa í við viss tækifæri. Hins vegar verður pappírinn undinn og snúinn ef hann er lengi í rakaríku umhverfi.

Rakvélarblöð geta ryðgað

Þau rakvélarblöð sem er í notkun hverju sinni mega að sjálfsgöðu vera inni á baði en þau sem eru enn í pakningunni ættu að vera á öðrum stað til að koma í veg fyrir að þau byrji að ryðga.

Allt á baðherbergið

CERAVID



3-6 litra hnappur

CERAVID SETT WC - kassi, hnappur og hæglokandi seta. Þýsk gæðavara

37.890

EITT MEÐ ÖLLU



Ceravid Handlaugar sett 45cm með blöndunartæki

14.990



Wisa Star hæglokandi klósettseta

7.980

8.890

BOZZ-LH2202-3 Hitastýrt sturtutæki með niðurstút (rósettur fylgja) einnig til með uppstútt



Gua vaskur 543-1 vegghengdur, 1mm stál

12.990



MIKID ÚRVAL

Sturtuhöndur frá

1.290

BOZZ-SH2101-1 Bað og sturtuset með hitastýrðu tæki

24.890

(rósettur fylgja)



Ece Riga klósett með setu tenging í vegg

19.990

Einnig til með gölftengingu

Bestu skilyrðin

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is



Margar grænar pottaplöntur kunna vel við sig inni á baðherbergi. Bjart baðherbergi með glugga býður í raun upp á bestu skilyrðin í húsinu fyrir pottaplöntur, það gerir rakinn og hæfileg birta,“ segir Þorvaldur Snorrason, garðyrkjufræðingur hjá Flóru í Hveragerði, spurður hvaða pottablóm henti inni á baði.

Grænar plöntur séu nægusamar á birtu en blómstrandi plöntur uni sér þó einnig vel inni á baðherberginu ef birtan er góð. Ef glugginn snýr í hásuður er betra að hafa filmu á rúðunni eða gardinu fyrir glugganum, sem sé einmitt raunin á baðherbergjum.

Gluggalaust baðherbergi henti plöntum ekki eins vel, þá þurfi ljósin að vera sem oftast kveikt og plönturnar í nálægð við ljósgjafann.

Þykkblöðungar og tiskublóm

„Blóm sem eru mikið í tísku eins og peningablómið og monstera pluma sig vel á baðherberginu, en baðherbergið þarf þó að vera stórt fyrir monstera þar sem hún er plássfrelk,“ segir Þor-



Raki og mild birta gerir baðherbergið að besta herbergi hússins fyrir blóm.

valdur. „Ég er sjálfur gjarnan með burkna inni á baði og zamiifoliu eða peperomiu. Þykkblöðungar þrífast vel inni á baði og fríðarlilja kemur einnig til greina, einn-

ig sensevaria. Það væri vel hægt að raða saman heilum frumskógi inni á baðherbergi og þar þarf einnig sjaldnar að vökva en í þurrari herbergjum hússins.“

FRÉTTABLAÐIÐ

Fréttablaðið með þér í sumar.

Þú getur nálgast frítt eintak af Fréttablaðinu á eftirfarandi stöðum víðsvegar um landið:



Samkaup

bóksala stúdenta



Kringlan



nettó



Háma



FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.



Heyrnarhjálp- félag heyrnarkertra á Íslandi
Langholtsvegi 111 • Reykjavík

www.heyrnarhjalp.is

Heyrnarskaði algengur í afþreyingu

Það er auðvelt að verða óvart fyrir heyrnarskaða við afþreyingu. Skaðinn getur verið hægfare og læðst aftan að fólki, en eyrnatappar geta verndað eyrun án þess að skemma upplifunina.



Hávaðinn á tónleikum getur auðveldlega verið svo mikill að hann valdi heyrnarskemmdum. MYNDR/NORDICPHOTOS/GETTY



Eyrtappar geta komið sér vel á háværum tónleikum og íþróttavíðburðum.



Sumir telja að mikil notkun á heyrnatólum auki áhættuna á heyrnarskemmdum hjá ungu fólki.

Hávaði skaðar heyrnina



Heyrnarkerðing er varanleg
Verndaðu heyrnina á meðan þú hefur hana. Tónlistarfólk notar heyrnarskur sem dempa hávaða án þess að þær breyti blöndun og tónblæ hljóðsins. Þjóðum fjölbreytt úrval bæði af stöðluðum og sérsmíðuðum heyrnarskúrum.



HEYRN

Hlíðasmára 11 - Kópavogi - 534-9600

www.heyrn.is

Oddur Freyr
Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Algengasta orsök heyrnarskaða er hávaði sem auðvelt er að fyrirbyggja og aðeins eitt tilvik hávaða getur verið nóg til að valda varanlegum heyrnarskemmdum. Þó heyrnarskaði sé algengari hjá eldra fólki glímur fólk á öllum aldri við vandamál tengd honum.

Í rannsókn hjá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni á heyrnartapi hjá ungu fólki var komist að þeirri niðurstöðu að 1,1 milljarður ungs fólks á aldrinum 12-35 ára sé í hættu á heyrnarskemmdum vegna umhverfishávaða sem tengist afþreyingu. Sumir sérfræðingar hafa jafnvel haldið því fram að ungt fólk í dag sé í sérstökum áhættuhópi hvað heyrnarskemmdir varðar, því það er oft í hávaða tengdum afþreyingu, eins og á tónleikum, skemmtistöðum og að hlusta á tónlist með heyrnatól.

Hættan á heyrnarskaða tengist því hversu nálægt uppruna hávaðans maður er og hversu lengi maður er í honum. Hljóðstyrkur venjulegra samræðna er um 65 desibel og allt undir 75 desibelum er hættulaust. En ef maður er í umhverfi þar sem hávaðinn er yfir 85 desibelum í átta tíma getur það valdið varanlegum skemmdum og það sama gildir um hávaða yfir 110 desibelum í tveir mínútur. Þess vegna eru margir

háværir vinnustaðir skyldaðir til að láta starfsfólk sitt hafa eyrnahlífar til að vernda heyrnina.

En á tónleikum og skemmtistöðum er hávaði oft á milli 100 og 120 desibel og fólk þarf að passa sig sjálft. Því er ekki óalgengt að finna fyrir suði, hellu eða jafnvel sársauka í eyrunum eftir að hafa farið á tónleika eða skemmtistað. Þar sem hávaðinn veldur meiri skemmdum með tímanum geta tveggja klukkustunda langir tónleikar, svo ekki sé minnst á tónlistarhátíð sem varir allan daginn, valdið töluverðum heyrnarskemmdum, ef ekki er varlega farið. Það er því áhætta fólgin í að fara á tónleika án þess að gera viðeigandi varúðarráðstafanir.

Við höfum flest upplifað að vera í einhvers konar hávaða og finna svo fyrir suði eða iskri í eyranu og heyra aðeins verr. En fljótlega jafnar heyrnin sig, svo yfirleitt höfum við engar áhyggjur af þessu. En þó okkur líði eins og eyrun hafi jafnað sig getur hávaðinn valdið skemmdum á örsmáum hárum í eyrunum og tengingum sem flytja upplýsingar frá eyrunum til heilans. Þetta getur valdið vandræðum við að heyra og

skilja tal þegar það eru bakgrunns- hljóð, því eyrað á erfðara með að aðgreina ólík hljóð og þau renna saman. Þetta getur líka valdið eyrnasuði, sem getur verið stanslaust og mjög óþægilegt.

Ef þú ert í hávaða þar sem þú getur ekki heyrt fólk sem er tvo metra frá þér tala við þig eða þig byrjar að verkja í eyrun, þá er heyrnin líklega að verða fyrir skaða og það borgar sig að taka smá hlé frá látunum, eða vera með eyrnatappa.

Það skiptir máli að nota rétta tegund af eyrnatöppum ef maður ætlar á tónleika, því maður vill heyra tónlistina vel. Það er hægt að fá eyrnatappa sem eru sérstaklega hannaðir fyrir tónlist og lækka hljóðstyrkinn, í stað þess að sia út hljóð eins og hefðbundnir ódýrir eyrnatappar, sem geta skemmt upplifunina af tónlistinni.

Það er mjög auðvelt að valda óvart skaða á heyrn sinni og þegar skaðinn er skeður er hann varanlegur. En það er vel hægt að nota eyrnatappa án þess að það skemmi neitt fyrir skemmtuninni. Það er því full ástæða til að taka enga áhættu og verja eyrun.

Beislaðu hávaðan með Ecophon

Ecophon SOLO plötturnar hafa reynt einstaklega vel þar sem þær hafa verið notaðar t.d. á heimilum, skrifstofum og í opnum rýmum.

Ecophon SOLO plötturnar draga úr bergmáli og glymjanda og hjálpa til að gera rýmið notalegt og þægilegt án þess að spilla útlitinu.

Það þarf ekki að heilklæða loftið til að fá góða hljóðvist í hvert rými, með Ecophon solo er nóg að nota 30-40 % af loftafleti.

Ecophon býður einnig upp á frábærar hljóðlausnir sem virka og endast fyrir kennslustofur, leikskóla og alla staði þar sem glymjandi er mikill.



Fossaleyni 8 • 112 Reykjavík • Sími: 577 4100 • www.altak.is

ÁLTAK

Verndaðu heyrnina á meðan þú hefur hana

(((HEYRN)))

Fjölbreytt úrval af þægilegum heyrnarsíum er í boði hjá heyrnarþjónustunni Heyrn í Hlíðasmára.

Heyrnarkerðing er einn algengasti kvilli sem hrjár fólk sem komið er um og yfir miðjan aldur og hefur mikil og neikvæð áhrif á lífsgæði þess. Þrátt fyrir fjölda rannsókna á heyrnarkerðingu og orsökum hennar eru á hverjum degi einstaklingar sem dvelja í áhættusömu umhverfi án þess að hlífa heyrn sinni. Þannig má nefna að viðvarandi hljóðstyrkur sem nær 85 dB í samfelld átta klukkustundir getur valdið heyrnarkerðingu og til að setja það í samhengi þá getur starfsfólk á veitinga- og skemmtistöðum búið við hávaða sem nær allt að 100 dB. Raunar sýna hávaðamælingar einnig að í skólum, leikskólum, íþróttahúsum og sundhöllum hér á landi fer meðaltal hljóðstígs oft yfir hættumörk.

„Það er algengur misskilningur að fólk geti merkt það sjálft þegar hávaði verður skaðlegur. Hið rétta er að hár hljóðstyrkur getur valdið skemmdum löngu áður en viðkomandi fer að finna fyrir sársauka í eyrum af völdum hans,“ segir Ellisif K. Björnsdóttir, heyrnarfræðingur hjá Heyrn í Kópavogi, og bætir við að heyrnarkerðing sé óafturkræf, því sé jafn gott að fara vel

Allar gerðir eiga það sameiginlegt að þægilegt er að nota þær.



Heyrnarsíur eru frábær lausn.



Heyrnarpróf á netinu

Í um 90% tilvika skerðist heyrnin vegna þess að örfin skynhár í innra eyranu skemmast. Þegar það gerist eru þau skemmd til frambúðar, þ.e. skemmdina er ekki hægt að lækna, og óvirk skynhár valda því að heilinn fær ekki boð um öll hljóð sem þarf til að skilja talmál á réttan hátt.

Að lifa með heyrnarkerðingu er að sætta sig við að eitt skilningarvitanna fimm sé næstum óvirk. Margir draga sig í hlé og hætta að fara á mannaföt þar sem þeir þurfa að fylgjast með samræðum og leggja eitthvað til málanna. Það er enda mjög þreytandi fyrir þann sem er með skerta heyrn að reyna að halda uppi samræðum.

Á vefnum heyrn.is, er að finna heyrnarpróf en með því má kanna skilning á talmáli við mismunandi bakgrunnshávaða. Prófið getur gefið vísbendingu um heyrnarkerðingu en eingöngu má líta á það sem fyrstu skimun. Þeir sem taka skimunina á netinu og fylla inn upplýsingar um sig geta svo fengið fría heyrnargreiningu í Hlíðasmáranum.

með heyrnina. Heyrn er í Hlíðasmára 11 í Kópavogi þar sem boðið er upp á vandaða heyrnarþjónustu, fræðslu um heyrnarkerðing, vönduð heyrnartæki og heyrnarsíur. Síur sem slíkar dempa skaðlegan hávaða án þess að breyta blöndun og tónblæ hljóðsins og henta vel fyrir þá sem þurfa að verjast hávaða, t.d vélstjóra, flugmenn, vörubilstjóra, iðnaðarmenn, kennara, tónlistarfólk og starfsfólk og gesti veitinga- og skemmtistaða. Ellisif segir að það sé ekki endilega góð lausn í öllum aðstæðum að loka algjörlega fyrir eyrun með heyrnartöppum eða heyrnarhlífum því oft og tíðum sé nauðsynlegt að heyra það sem fram fer, þá henti heyrnarsíurnar betur.

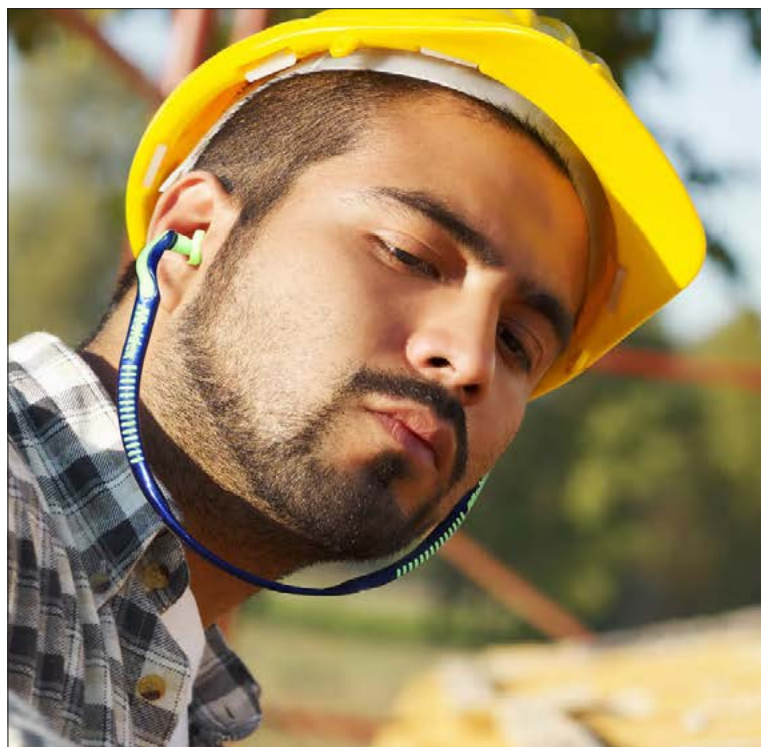
Gleypa mesta hávaðann

Hjá Heyrn má finna fjölbreytt úrval af heyrnarsíum og til dæmis hefur sænska

fyrirtækið Bellman & Symfon þróað heyrnarvörn með gleypnisíum. Síurnar gleypa mesta hávaðann en samt má halda uppi samræðum. Heyrnarsíurnar henta fyrir mismunandi aðstæður og bæði er um að ræða staðal- og sérsmíðaðar síur. Allar gerðir eiga það þó sameiginlegt að þær er þægilegt að nota.

Einnig býður Heyrn upp á nýja gerð af heyrnarsíum frá hollenska fyrirtækinu Noizezz en þær eru hannaðar þannig að þær sjást varla. Síurnar eru gerðar úr gegnsæju sílikoni sem ber mjög lítið á og eru hannaðar samkvæmt einkaleyfi. Þar sem þær standa ekkert út úr hlustinni má nota þær með öðrum tækjum svo sem heyrnartólum, gleraugum og hjálmi án vandræða. Þar sem þær eru inni í hlustinni kemur það í veg fyrir að eitthvað rekist í síurnar þannig að þær gangi inn í eyrun.

Það er algengur misskilningur að fólk geti merkt það sjálft þegar hávaði verður skaðlegur,“ segir Ellisif K. Björnsdóttir heyrnarfræðingur.



Er hávaði á þínum vinnustað?

Við sérhæfum okkur í öryggisbúnaði m.a. heyrnarhlífum og samskiptabúnaði. Hugaðu að heyrninni, hún er mikilvæg!

Hafðu samband.

Við veitum þér faglega aðstoð.



Hefðbundin



Eyrnatappar



Bluetooth



Fyrir samskipti



Áföst á hjálmi



Í skotveiðina



Líka fyrir börnin



DYNJANDI

allt fyrir öryggið

Skeifunni 3h | Sími: 588 5080 | dynjandi.is

Optibac fyrir þarmaflóruna

Optibac meltingargerlar eru með margar klínískar rannsóknir á bak við sig. Þú finnur Optibac með sérhæfða virkni sem hentar þér. Frábær kostur fyrir þá sem vilja breiðvirka gerlablöndu.

Ösp Viðarsdóttir næringarþerapisti segir að mikið úrval sé á boðstólum af alls konar meltingargerlum. „Sem betur fer hefur orðið vitundarvakning um mikilvægi þarmaflórunnar en vanda þarf valið þegar maður kaupir meltingargerla,“ segir hún. „Þau hjá Optibac eru sérfræðingar í góðgerlum og nota bara gerla sem rannsóknir hafa sýnt fram á að virka vel.“



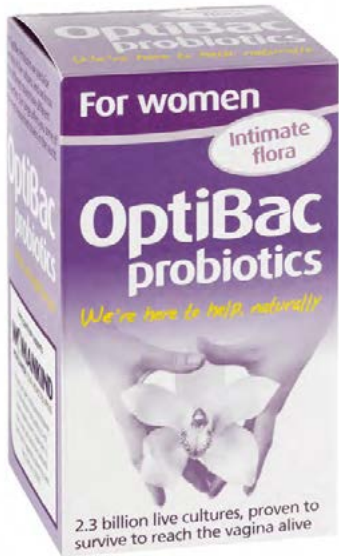
Ösp Viðarsdóttir næringarþerapisti.

“For every day er frábær blanda sex tegunda gerla af vel rannsökuðum vinveittum bakteríum sem þola magasýrur og sölt og komast þannig lifandi í smáþarmana.”

Heilbrigð þarmaflóra

„Heilbrigð þarmaflóra er hornsteinn góðrar heilsu. Flóran er ómissandi fyrir meltingu og upptöku næringarefna en hefur líka viðtæk áhrif um allan líkamann. Hún leikur til að mynda hlutverk í virkni heila og taugakerfis ásamt ónæmiskerfi,“ segir Ösp.

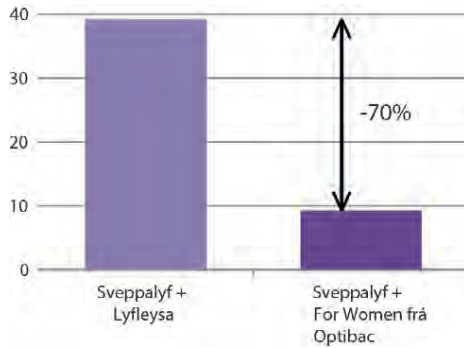
„Hollt og fjölbreytt mataræði sem inniheldur nægilegt magn



treffa er ómissandi til að viðhalda góðri flóru. Meltingarvandamál koma oft upp eftir inntöku á sýklalyfjum, ef ferðast er á framandi slóðir eða ef mataræði er einhæft. Þá getur verið mikil hjálp í því að taka inn öfluga blöndu vinveittra gerla.“

Optibac For women

„Leggöngin eru full af gerlum og



Rannsóknir hafa sýnt fram á betri útkomu við sveppasýkingu þegar For women er tekið með sveppalyfjum.



Lactobacillus reuteri RC-14 og Lactobacillus rhamnosus GR-1. Eru vinir sem virka frábærlega saman!



Vegan



Mjólkurlaust



Glútenfritt



Öruggt á meðgöngu

þau eiga að vera það. Vandamál skapast þegar ójafnvægi myndast í flórunni og þá geta sveppasýkingar og ýmis óþægindi gert vart við sig.

For women er sérvalin blanda góðgerla sem hafa verið rannsakaðir og prófaðir á þúsundum kvenna um allan heim. For women er mest rannsakaða bakteríublandan fyrir kynfærasvæðið og hafa rannsóknir sýnt að við inntöku ná þessir gerlar að styðja við gerlaflóru legganna.

Margar konur lenda reglulega í vandræðum með flóru legganna. Vandamál eru algeng eftir sýklalyfjanotkun og því sérstaklega mikilvægt að styðja við flóruna eftir sýklalyfjakúra. Gott hreinlæti er að sjálfsgöðu ómissandi sem og hollt og gott mataræði,“ segir Ösp. Optibac For women inniheldur góðgerla sem komast í gegnum meltinguna, á kynfærasvæði og setjast þar að og byggja upp heilbrigða gerlaflóru.

- Gegn sveppa-, þvagrásar- og bakteríusýkingu
- Hentar konum á öllum aldri
- Må taka á meðgöngu og með brjóstgjöf
- 1-2 hylki á dag með mat, helst með morgunmat
- Må taka að staðaldrí

Optibac fæst í apótekum og heilsuvörverslunum.

SUMARYFIRHAFNIR Í ÚRVALI

SUMARFRAKKAR frá kr. 18.900 - FISLÉTTIR DÚNJAKKAR frá kr. 19.900



Skóðið
laxdal.is/
yfirhafnir

BERNHARD
LAXDAL 

Skipholt 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is

Bílar & Farartæki

STÓRA BÍLASALAN



TOYOTA Land Cruiser 150 Series. Árgerðir 2017, eknir 25-30 þ.KM, Diesel, Sjálfsk. Verð frá 6.890.000kr.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
<http://www.stora.is>



Suzuki mótörhjól Komdu og kíktu við í sýningarsal Suzuki. Ýmislegt spennandi til, sjón er sögu ríkari.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

NÝJA BÍLAHÖLLIN



MAZDA 6 awd optimum. Árgerð 2017, ekinn 12 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. Verð 4.790.000. Mjög vel útbúinn umboðsbíll Rnr.116277.



FORD F350 lariat ultimate fx4. Árgerð 2017, Nyr bill dísel, sjálfskiptur. Verð án vsk 7.250.000. Mjög vel útbúinn Rnr.212931.



DODGE Ram 3500 laramie. Árgerð 2018, ekinn 19 þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð án vsk 6.645.000. Rnr.212911.



DODGE Ram 1500 laramie premium diesel. Árgerð 2017, ekinn 100 KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar. Verð 11.580.000. Mjög vel útbúinn Rnr.212830.

NÝJA BÍLAHÖLLIN



VOLVO Xc60 inscription t8 hybrid. Árgerð 2018, bensin, sjálfskiptur. Verð 9.690.000. Mjög vel útbúinn bill Rnr.212959.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

Hópferðabílar



RÚTUR TIL SÖLU
Ýmsar stærðir og gerðir. Verð frá 990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar í síma: 699-3219

Varahlutir

VAKA
BÍLAPARTAR ERU PARTUR AF OKKUR!
MIKIÐ ÚRVAL VARAHLUTA Í FLESTA BÍLA

Sími: 567 6700 | vakahf.is

Viðgerðir

Almennar bílaviðgerðir. Sérgrein bremsuviðgerðir. Renni diska og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningabjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

Felli tré og klippi runna. Besti tíminn Halldór garðyrkjum. s:698 1215

Bókhald

RÉTTA- BÓKHALDSPJÓNUSTA. Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldspjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Spádómar

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

Spáir í spil og bolla. Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

Húsviðhald



ÞAKMÁLUN ÞAKMÁLUN

Er ekki kominn tími að mála þakið. Við hjá pak.is gerum tilboð í ykkar þak að kostnaðarlausu uppl.6996980

SÖGUN OG BORUN.

Kjarnaborun og steypusögun. Múrbröt, raufar í gólf fyrir hitalagnir og rafmagn. S: 7778371/ 8923553

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN
• FYRIRTÆKI
• FJÖLBÝLISHÚS
• SKIP
• VEITINGASTAÐIR

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

Hreinsa þakrennur, laga á þökum og tek að mér ýmis verkefni. Uppl:847-8704 eða manninn@hotmail.com

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

HUMBAUR

Kerrurnar frábæru frá Humbaur eru til á lager!



Startrailer 1280
750 kg. Mál: 205x109.5x35 cm.
Verð: 121.888 kr. án vsk.



Gerð 1376
Opnanleg að framan.
750 kg. Mál: 205x131x35 cm.
Verð: 169.355 kr. án vsk.



Gerð 1374
Opnanleg að framan.
750 kg. Mál: 251x131x35 cm.
Verð: 201.612 kr. án vsk.



Gerð 1384
Sturtanleg.
750 kg. Mál: 251x131x35 cm.
Verð: 229.839 kr. án vsk.



Gerð 1339
Opnanleg að framan.
1300 kg. Mál: 303x150x35 cm.
Verð: 350.807 kr. án vsk.,
en með skráningu.



Gerð 2331
Opnanleg að framan.
2500 kg. Mál: 303x150x35 cm.
Verð: 431.452 kr. án vsk.,
en með skráningu.



Flatvagnar
Ýmsar stærðir og gerðir.
2500 kg. Mál: 303x150x35 cm.
Verð frá: 512.000 kr. án vsk.,
en með skráningu.

Topplausnir

www.Topplausnir.is - Sími: 5177718

Smíðjuvegi 40 gul gata. Kópavogi.
Veitum upplýsingar í síma: 517 7718.
Heimasíða: www.topplausnir.is

Önnur þjónusta



Parketslípun og Málun www.parketogmalun.is 25 ára reynsla. Parket og málarameistarar að störfum. Apríltíðboð 2900 kr Fm. 7728100

Keypt & Selt

Til sölu



LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarpunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnunar til þess að auðveldu opnun á loki. www.Heitipottar.is Sími 777 2000 Háffi og 777 2001 Grétar



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolia. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.

Heimilið

Barnavörur



VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA

Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hliðasmára 4 - 201 Kóp. barnidokkar.is

Heilsa

Nudd

HEILNUDD/SNYRTING

Heilnudd, slökun, íþróttanudd og snyrting. Afslappandi og gott umhverfi á sv. 105 rvk. Opíð kvöld og helgar. S. 894 4817

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

ATVINNUHÚSNÆÐI

TIL LEIGU 50 m2 Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús Facebook: steinhella 14. S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

Atvinna

Atvinna í boði

VÉLAVÖRÐ

vantar á Hörð Björnsson ÞH, vélastærð 738 kv.Gert er út á línu með beitningarvél. Upp. í síma 866-6959

Umsóknir sendist á utgerd@pgg.is

Gistiheimili í Reykjavík óskar eftir starfskrafti yfir 40 ára í þríf. Umsóknir sendist smaar@frettabladid.is merkt: Gistiheimili

Heildsala í Reykjavík óskar eftir skólafólki í sumarvinnu. Umsóknir sendist smaar@frettabladid.is merkt: Heildsala

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARAR, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR - LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smíði, verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

Atvinna

Rafvirki óskast

Óskum eftir rafvirkja í viðgerðir og afgreiðslu

Umsóknir sendist á rafhitun@rafhitun.is

Rafhitun

Fasteignir



Suðurlandsbraut 52
108 Reykjavík
Sími 533 6050
Faxnr. 533 6055
www.hofdi.is

SELJALAND 1 - 108 REYKJAVÍK!



OPIÐ HÚS! Í dag milli kl.17:30 og 18:00
FALLEG OG BJÖRT EIGN M/BÍLSKÚR Á EFTIRSÓTTUM STAÐ Í FOSSVOGI. 4RA HERB. Á 1. HÆÐ.

Samtals 113,9 fm íbúð, stórar suðursvalir, á þessum vinsæla stað í Fossvoginum. Bílskúrin er 23,6 fm endaskúr með millilofti. Sjón er sögu ríkari!

– Ekki missa af þessari! **Ásett verð 49,7 millj.**

Allar nánari uppl. veitir Jóhann Friðgeir, s: 896-3038 eða á johann@hofdi.is

Runólfur Gunnlaugsson viðsk.fr. lögg.fast. • Ásmundur Skeggjason lögg.fast.

Atvinna

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR - LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smíði, verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

Tilboð

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Tilboð

Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plokkun á augabrúnir **á aðeins 5.500.-**

Verið hjartanlega velkomin.

Tímápanantir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com eða á facebook síðu: [Facebook.com/snyrti](https://www.facebook.com/snyrti) og nuddstofan smart

intellecta.is

RÁÐNINGAR



intellecta